

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Ч.А. Гизатуллина, И.Ш. Мутаева

Набережночелнинский филиал Поволжской государственной академии физической культуры,
спорта и туризма, Россия

Введение. На современном этапе развития бега на короткие дистанции ставится задача достижения максимально высоких спортивных результатов, которая связана с повышением эффективности тренировочного процесса за счет увеличения суммарного объема и интенсификации работы в годичном цикле подготовки.

Этап спортивного совершенствования охватывает возраст от 18–19 лет и старше (студенческий период многих спортсменов). В зависимости от возраста начала специализации в спринтерском беге соответственно изменяется и возрастная зона показа наивысших достижений. Объем специализированных средств спринтера, выполняемых с высокой интенсивностью, возрастает, достигая на этом этапе индивидуального максимума.

Известно, что чем выше квалификация спортсмена, тем больше тренировочная нагрузка должна соответствовать соревновательной, тем строже должен соблюдаться принцип адекватности. Это приводит к повышению объема специальных тренировочных средств, выполняемых с высокой интенсивностью. Именно поэтому тренеру необходимо особенно тщательно регулировать соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Общеизвестно, что интенсификация тренировочного процесса приводит к некоторому сужению средств тренировки. В связи с этим возрастает вероятность травм, перетренированности и увеличивается количество неудачных выступлений на ответственных соревнованиях. Дальнейшее увеличение объема и интенсификация тренировочных нагрузок спринтеров могут быть достигнуты лишь в случае улучшения физической и функциональной подготовленности с учетом их индивидуально–типологических особенностей.

Особое значение на исследуемом этапе также приобретает комплексный контроль за ходом учебно–тренировочного процесса. Эффективное управление подготовкой высококвалифицированного спринтера становится возможным лишь при наличии объективной информации о различных сторонах подготовленности спортсмена. Система контроля дает возможность тренеру определить состояние запланированного развития функциональных возможностей спортсмена, внести коррективы в учебно–тренировочный процесс и наметить пути дальнейшей подготовки.

При этом на современном этапе подготовки спринтеров первостепенное значение приобретают не только количественная сторона соревновательной деятельности и структура тренировочных нагрузок, но и функциональное состояние аппарата кровообращения.

Отсутствие рекомендаций о рациональной организации спортивной тренировки в годичном цикле подготовки с учетом типологических особенностей кровообращения спринтеров побудило к изучению данной проблемы.

В связи с вышеизложенным, целью данного исследования явилось изучение особенностей построения учебно–тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции с учетом типологических особенностей кровообращения.

Методы исследования: анализ научно–методической литературы и спортивных дневников; анкетирование спортсменов и тренеров; анализ учебной документации; анкетный опрос; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. После изучения научно–методической литературы, спортивных дневников спортсменов, опроса спортивных специалистов по легкой атлетике, анализа учебной документации нами были определены структура и содержание тренировочных и соревновательных нагрузок спринтеров в годичном цикле подготовки на этапе спортивного совершенствования. Анализ и опрос самих спортсменов и тренеров выявил ряд проблем, не освещенных в литературе.

Анализ организации подготовки спринтеров в годичном цикле позволил обратить внимание на то, что повышение объемов и увеличение интенсивности тренировочной нагрузки часто осуществляется без учета функционального потенциала сердечно–сосудистой системы спринтеров. Такое положение наблюдается и в других видах спорта, например в плавании (М.Б. Огурцова, 2007,2009; В.А.Пасичниченко, 1982; В.В. Ильных, 2008).

Детальный анализ планирования учебно–тренировочного процесса спринтеров в различные этапы годичного цикла подготовки выявил следующее: постоянное повышение объемов и увеличение интенсивности тренировочной нагрузки происходит без учета функциональных возможностей сердечно–сосудистой системы спортсменов и без учета готовности организма к восприятию тренировочной и соревновательной нагрузок, только по оценке субъективных ощущений самих спортсменов. Констатируется факт, что увеличение тренировочных нагрузок практически не контролируется.

Кроме того, нарушается принцип подготовки спортсменов «обеспечение прогнозируемого результата», о чем свидетельствует анализ проведения (планирования) учебно–тренировочного процесса. Как отмечают сами тренеры, более заметные методические просчеты связаны с тем, что повышение нагрузки не связано с реальной потребностью спортсмена на данном этапе. Спортивная тренировка ограничивается освоением спортсменами какого–то плана и программы, тогда как тренировка – в определенной мере это развитие функций, систем организма, способных обеспечить наивысшую работоспособность спортсмена в нужное время. По планам тренеров невозможно определить временные периоды развития спортивной формы, физических качеств. Спортсмены, имеющие спортивные квалификации 1разряд и КМС, выполняют высокоинтенсивные, узкоспециализированные тренировочные упражнения, средства и методы, доля которых в некоторых случаях значительно превышает необходимую. А это, как известно, ведет к форсированной подготовке, искажениям динамики спортивной формы и, как следствие, нестабильным результатам и выступлениям. Общеизвестно, что важными факторами, определяющими специальную физическую подготовленность спринтеров, являются анаэробные возможности и их скоростные качества. Многие специалисты на первый план также выдвигают техническую подготовленность.

Анкетный опрос специалистов, занимающихся подготовкой легкоатлетов различной квалификации, позволил определить, что тренерам приходится, в основном, решать вопросы по трем направлениям: развитие физических качеств; определение круга наиболее эффективных средств и методов, наилучшим образом развивающих ведущие факторы; распределение эффективных средств и методов развития физических качеств и двигательных способностей по различным этапам и периодам подготовки.

Мы считаем, что эти вопросы и составляют методическую основу спортивной тренировки. Тем не менее, особое внимание в подготовке спринтеров специалисты уделяют восстановительным мероприятиям, фармакологии, тренажерным устройствам, умаляя при этом значение научно–методического обеспечения подготовки квалифицированных легкоатлетов. На современном этапе спортивной подготовки спринтеров необходимо не только развивать физические качества, совер-

шенствовать технико–тактическую подготовленность, но и способствовать развитию высокого уровня работоспособности в главных соревнованиях.

Нам удалось также установить, что вопросам контроля функционального состояния организма спортсменов уделяется мало внимания. В тоже время, как отмечает заслуженный тренер Украины, профессор Б. Юшко, для успешного управления тренировочным процессом и определения пути повышения эффективности подготовки спортсменов необходим поиск рациональных форм планирования тренировочных нагрузок в структурах годичной и многолетней подготовки легкоатлетов. От научно–обоснованного планирования содержания отдельных тренировочных занятий, тренировочных и предсоревновательных недельных микроциклов, мезоциклов, макроциклов годичной подготовки зависит уровень и время достижения планируемых спортивных результатов.

Структура годичной подготовки – это сопряженно–последовательная система организации тренировочных нагрузок, предусматривающая определенный порядок и очередность введения в тренировку объемов нагрузок разной направленности; создания условий, при которых предыдущие нагрузки обеспечивают благоприятный морфофункциональный, психологический фон для повышения тренировочного воздействия последующих (Б.Юшко, 1987).

Таким образом, создание оптимальной методики тренировки спринтеров также возможно при нормировании объема и интенсивности нагрузки с учетом типологических особенностей кровообращения легкоатлетов.

Анкетный опрос самих спортсменов позволил определить, что в тренировочном процессе бегунов вопросам контроля функционального состояния организма спортсменов уделяется мало внимания. Именно функциональная подготовка на современном этапе развития спринтерского бега должна стать краеугольным камнем для успешного решения следующих задач: укрепление здоровья, совершенствование техники, постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Анализ спортивных дневников показал, что используемые в настоящее время в тренировочном процессе основные физические и соревновательные нагрузки спринтеров приближены к соревновательным условиям, независимы от периодов подготовки. В тренировочном процессе подготовительного периода преобладают анаэробные и смешанные нагрузки. Однако при переходе из подготовительного периода к раннему соревновательному этапу происходит резкое увеличение нагрузок скоростно–силовой направленности, специальной выносливости, прыжковой работы и включение многочисленных прикидок. Такой подход без контроля функционального состояния сердечно–сосудистой системы легкоатлетов может привести к срыву адаптации. При этом большое внимание должно уделяться адаптационным процессам.

Таким образом, в процессе подготовки спринтеров необходимо не только развивать физические качества, совершенствовать техническую подготовленность, но и необходимо сформировать биологические предпосылки высокой работоспособности. В этой связи на первый план должна выходить функциональная подготовленность спортсменов как одна из основных сторон подготовленности.

Нами были проанализированы реальные примеры используемых параметров тренировочных и соревновательных нагрузок спринтеров на разных этапах подготовки.

Результаты анализа показали, что суммарные годовые объемы основных тренировочных средств у спринтеров отличаются от объемов, представленных в примерной программе спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования. В годовых объемах беговой нагрузки анаэробной гликолитической направленности у спринтеров преобладает бег с интенсивностью 96–100% на 15%. Специфическая беговая нагрузка со скоростью 91–100% от максимальной выполняется преимущественно во втором полугодичном цикле подготовки и преобладает на 10%. Прыжковые упражнения выполняют в очень большом количестве в ноябре, декабре и марте; упражнения с отягощениями – в большем объеме в ноябре, декабре и марте. Неравномерное распределение вышеуказанных параметров тренировочной нагрузки приводит к травмам и нестабильным выступлениям бегунов.

Приведенные данные показывают, что при распределении тренировочных и соревновательных нагрузок спринтеров не учитывается функциональное состояние и результативность выступлений, а также не проводится врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Наиболее пристальное внимание в подготовке бегунов уделяется вопросам физической и специально–физической подготовленности, в меньшей степени – вопросам повышения уровня физической работоспособности и функциональной подготовленности. Именно уровень физической работоспособности обусловлен деятельностью различных систем организма, основными из кото-

рых являются система кровообращения и дыхания. Исследование аппарата кровообращения и выявление его типологических особенностей у бегунов способствует, на наш взгляд, целенаправленному воздействию на системы и органы с учетом функциональных возможностей для повышения специальной физической работоспособности.

Выводы. Нами выявлены требования, предъявляемые к планированию годичного цикла подготовки бегунов на короткие дистанции: планировать нагрузки в годичной подготовке согласно календаря соревнований с учетом поставленной цели на данном этапе подготовки; учитывать основные закономерности адаптации организма спортсмена к определенным программам физических упражнений; определить временные границы достижения состояния устойчивости, адаптации к нагрузкам различной направленности, то есть оптимальный срок, в течение которого организму можно предъявлять развивающую тренировочную нагрузку, а также предел в объеме тренирующих воздействий, необходимых для полноценной реализации адаптационных возможностей организма спортсмена; рациональное совмещение тренировочных программ, направленных на развитие общей, специальной, скоростной выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей, совершенствование технико-тактического мастерства.

Мы считаем, что изучение типов кровообращения у бегунов на короткие дистанции представляется перспективным для совершенствования оценки функционального состояния и решения вопросов спортивной тренировки на различных этапах подготовки.

Литература:

1. Ильиных, В.В. Особенности планирования учебно-тренировочного процесса пловцов-марафонцев / В.В. Ильиных // Культура физическая и здоровье: сб. науч. тр. – Воронеж: 2008. – №4(18). – С.51–53.
2. Пасичниченко, В.А. Динамика функционального состояния системы кровообращения у пловцов / В.А. Пасичниченко, Е.И. Иванченко // Плавание. – М., 1982. – Вып. 2. – С. 38–40.
3. Огурцов, М.Б. Изменения типологической структуры системного кровообращения на фоне оптимизации тренировочного процесса пловцов на марафонские дистанции / М.Б. Огурцова, А.Н. Демин // Слобожанский научно-спортивный вестник: сб.наук. прай. – Харьков: ХДАФК – 2009. – №1. – С 135 – 139.
4. Озолин, Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 159с.
5. Юшко, Б. Спринт: структура подготовки и содержание круглогодичной тренировки / Б. Юшко // Легкая атлетика: спортивно-методический журнал. –1987. – №7. – С.9–11.